Cărți noi pentru biblioteca noastră

De la Baziaș la Marea Neagră *)

Încă o lucrare — mult așteptată — în colecția „Călăuza turistului", care apare în Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport: „DUNĂREA" — de C. BURGHELE. Prin varietatea tematică și, mai ales, prin stilul viol, antrenant, cartea depășește de la primele pagini caracterul strict documentar și oferă cititorului prilejul de a face o interesantă excursie pe Dunăre, de la Baziaș pînă la Marea Neagră.

Itinerarul turistic dunărean începe de la km. 1075 și se încheie la Sulina, fixînd ca „escale" principale orașele Turnu Severin, Călărași, Galați, Tulcea. Și, de aici, mai departe, spre nesfîrșitele întinderi acoperite de stuf și spre paradisul păsărilor și peștilor din Delta Dunării.

Paginile lucrării sînt mai mult decît o simplă călăuză pentru turistul care iubește excursia pe drumurile de apă. Ele sporesc cunoștințele generale despre Dunăre și bazinul ei hidrografic, schițează obiectivele turistice și, totodată, adresează un cald îndemn cititorului de a se convinge direct de pitorescul atît de minunat al locurilor descrise. Inspirată, după părerea noastră, este și harta turistică a Dunării pe care cititorul caută, poate tocmai după lectura plăcută a lucrării, punctul de plecare pentru o cît mai apropiată excursie pe apele marelui fluviu. Dar, atenție! Autorul subliniază să nu reducem la o simplă contemplație plăcerea unei asemenea excursii. Să nu privim, deci, peisajul ca într-un film mut. Se cuvine, după părerea sa și a noastră, să zăbovim la vorbă și poveste cu oamenii de prin părțile locului, să le aflăm viața și preocupările, succesele de azi și dorințele ce se vor împlini mîine, să nu ezităm să pornim — în ceasurile de popas — cu lotca prin țesătura deasă de stuf, pe potecile de apă ale Deltei, de unde se vede cu totul altfel „plaja" pelicanilor și lopătarilor sau, toamna, vremelnicul popas al sitarilor în ostroavele cu sălcii...

Să mai spunem că lucrarea lui C. Burghele își merită cu prisosință locul în biblioteca noastră?

DAN GÎRLEȘTEANU

*) Editura UCFS; 166 pagini; 10 lei.

Biochimie și sport *)

În editura UCFS a apărut lucrarea lui GH. HARALAMBIE, „BIOCHIMIE ȘI SPORT". Autorul lucrează de 12 ani pe tărîmul încă puțin prospectat al biochimiei sportive, într-o perioadă cînd teoria și practica antrenamentului au fost structural modelate de mîinile sigure ale științei.

Cartea lui Gh. Haralambie este, astfel, rodul unei migăloase experiențe personale și al unei neîntrerupte legături cu bibliografia de specialitate română și străină, studiată pînă la cele mai recente titluri. Cartea pe care o prezentăm se distinge prin:

1) Selecția inspirată a problemelor și datelor expuse după criteriul utilității practice în vederea pregătirii sportivilor de performanță;

2) Probitatea științifică;

3) Tendința permanentă de a corela realitatea datelor actuale de biochimie și chimie fiziologică cu metodica antrenamentului sportiv;

4) Deschiderea unor noi unghiuri de vedere în interpretarea proceselor de supracompensare, oboseală, suprasolicitare, supraantrenament etc;

5) Un bogat material ilustrativ care subliniază semnificațiile textului.

În ansamblu, lucrarea „Biochimie și Sport" reprezintă o apariție valoroasă, conținutul ei reușind să trezească interesul medicilor sportivi, biochimiștilor, medicilor și cercetătorilor științifici de alte specialități, preocupați de problemele efortului fizic. La rîndul lor, metodiștii, antrenorii, studenții I.C.F. și sportivii înșiși (dintre care mulți au colaborat practic și direct cu autorul) vor găsi în paginile ei răspunsul la o serie de întrebări care frămîntă zilnic pe cei ce lucrează pe stadioane, în sălile de sport.

Triunghiul „medic — antrenor — sportiv" trebuie să funcționeze pe criterii din ce în ce mai științifice. Iar în pregătirea marilor performanțe, biochimia efortului sportiv trebuie să participe, alături de celelalte mijloace de investigație, la cunoașterea și combaterea unor eventuale efecte negative. Aceasta a și fost intenția autorului.

dr. ROMULUS BALABAN

*) Editura UCFS; 232 pag.; 8,75 lei.

Sănătate, forță, frumusețe *)

Sănătate forță, frumusețe! Trei năzuințe ale omului modern, pe care și le poate împlini prin practicarea exercițiilor fizice, a sportului. Este concluzia pe care o evidențiază prefața deosebit de interesantă și documentată a profesorului VIRGIL LUDU la lucrarea „SĂNĂTATE, FORȚĂ, FRUMUSEȚE" realizată de ILEANA JIPA și S. MAGDA în Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport.

Adresîndu-se bărbaților și femeilor de diferite vîrste și cu un grad de pregătire fizică diferit, lucrarea — bogat ilustrată — pune la dispoziție un mare număr de exerciții de gimnastică pentru dezvoltarea armonioasă a diferitelor grupe musculare. Scopul este, evident, acela de a contribui la călirea fizică a maselor de oameni ai muncii, a tineretului. Adresîndu-se cititorilor lucrării, fostul campion de atletism Virgil Ludu spune: „Gimnastica de dimineață te face mai disciplinat față de tine însuți, mai dinamic, mai vioi". Lucrarea constituie un prețios îndrumar pentru toți cei care vor să practice gimnastica de dimineață, pentru toți cei care doresc să-și pregătească corpul în vederea susținerii efortului fizic și intelectual din timpul zilei, pentru toți cei care-și îngrijesc cu atenție sănătatea. Pentru bărbați și — îndeosebi — pentru femei lucrarea „Sănătate, forță, frumusețe" este un izvor de menținere a frumuseții fizice și — de ce nu? — a tinereții.

Multitudinea de exerciții, fotografiile care exemplifică corectitudinea mișcărilor, îndrumările autorilor fac din lucrarea recent apărută o interesantă contribuție la răspîndirea practicării exercițiului fizic în rîndul cetățenilor de vîrste diferite. O dată cu cartea pătrunde în casa dv și dorința de a începe ziua prin cîteva exerciții de gimnastică și — la primele semne ale binefăcătoarelor efecte — stimulentul pentru continua practicare a sportului dătător de frumusețe fizică, de sănătate.

Vă recomandăm cu căldură lucrarea „Sănătate, forță, frumusețe" ca pe un îndrumar zilnic, indispensabil.

H. N.

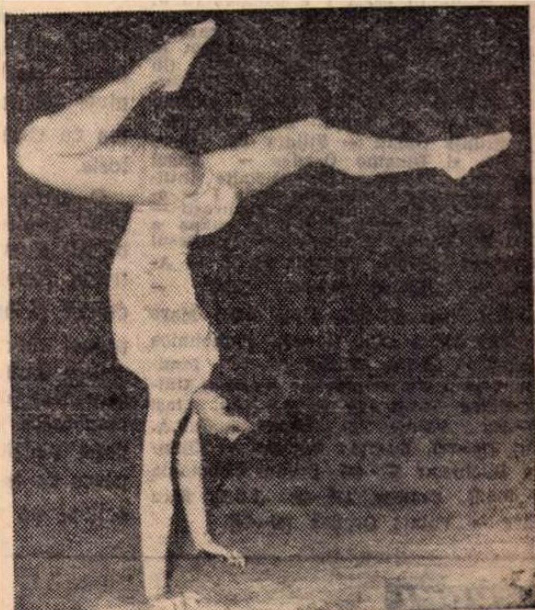
*) Editura UCFS; 130 pag.; 3,25 lei.

După concursul de gimnastică România — R. S. S. Armeană

Pe cînd un suflu primăvăratic?

Primul concurs internațional de gimnastică din acest an — întîlnirea dintre sportivii români și armeni — a fost așteptat cu interes de specialiști și de spectatorii bucureșteni.

La băieți am cucerit victoria pe echipe, iar *Gh. Tohăneanu* a fost la un pas de a se clasa pe locul I la individual compus. De asemenea, merită laude *Ion Zamfir*, care a ocupat locul III și *Vasile Coșariu*, care a debutat cu destul succes în prima formație a țării. Gimnaștii noștri au condus de la al doilea aparat, chiar la o diferență mai mare decît cea finală, dar înaintea ultimului aparat — bara fixă — am avut emoții, deoarece conduceam numai cu 70 de sutimi, pe care puteam să le pierdem destul de ușor (poate doar aceste emoții au dat puțin... gust acestui concurs). Este departe de noi gîndul să încercăm să minimalizăm, într-un fel sau altul, rezultatul obținut de băieții noștri. Dar considerăm că trebuie să spunem lucrurilor pe nume: adversarii noștri nu reprezintă o valoare pe plan internațional, iar noi, aruncînd în luptă toate forțele, tot ce avem mai bun în gimnastica masculină, nu am obținut decît o victorie la limită.



Viorica Țuțuianu în timpul exercițiului la sol

Foto: A. Neagu

Și dacă facem abstracție de adversari și privim evoluția sportivilor noștri prin prisma cerințelor pe plan internațional ale acestui sport, constatăm că în ultimele luni componenții reprezentativei nu au progresat decît puțin, că nu au fost pregătiți suficient pentru acest concurs. La cal, la sărituri și la inele ei s-au prezentat ceva mai bine; în schimb, la paralele sau la bară exercițiile lor nu au fost corespunzătoare. Acestea fiind și ultimele două aparate, evoluția gimnaștilor noștri ne face să ne gîndim și la lipsa rezistenței de concurs. Elementele grele nu au fost suficient de bine însușite, mulți gimnaști ori au renunțat la ele, ori le-au executat defectuos. În general sportivii noștri ni s-au părut lipsiți de elan, de dorința fermă de a obține rezultate mai bune în acest sezon.

Poate există o oboseală prematură? Poate metodele de pregătire nu au fost corespunzătoare? La aceste întrebări așteptăm răspuns de la antrenorii noștri.

Întrecerea feminină, așa cum am mai scris, a fost dominată de tinerele gimnaste armene. Este drept, noi nu am prezentat prima formație a țării. Dar, chiar de la reprezentativa B ne așteptam la mai mult. Trebuie să arătăm însă că din această echipă au făcut parte și sportive care nu mai au perspective de progres, foste „speranțe" ale gimnasticii noastre (Mariana Ilie, Constanța Bîrsan). După părerea noastră, o reprezentativă secundă trebuie să fie o formație care să constituie principalul izvor de cadre pentru prima selecționată. Or, după cum am văzut, la alcătuirea lotului B la gimnastică nu aceasta a fost orientarea. Admitem și această variantă — adică formarea unei selecționate secunde din gimnaste mai experimentate, care să participe la concursuri de mai mică importanță — cu scopul de a scuti prima echipă, alcătuită din gimnaste tinere, de efortul prea multor competiții. Dar cu o singură condiție: să se obțină rezultatul așteptat. Noi n-am prezentat gimnaste tinere, de perspectivă și am și pierdut concursul! Unele dintre sportivele noastre au evoluat modest, cîteva executînd greșit chiar elemente de categoria I, altele căzînd la bîrnă sau la paralele. Dacă aliniam la acest concurs o echipă formată din gimnaste de 14—15 ani — deci măcar ca vîrstă egale cu adversarele lor — înfrîngerea ar fi fost poate explicabilă. În plus, ele s-ar fi obișnuit cu ambianța întrecerilor internaționale și ar fi avut de învățat pentru viitoarea lor evoluție.

Această competiție internațională nu a corespuns așteptărilor decît în foarte mică măsură. Nivelul tehnic al concursului a fost, în general, mediocru. Nu am văzut exerciții deosebit de valoroase (fac excepții, poate, unele execuții ale Ninei Ciahalin, Albert Aznavorian, „calul" lui Marcel Simion, „bara" lui Tohăneanu), care să fi meritat aplauze din toată inima sau „bisuri", așa cum ne-am obișnuit la întrecerile internaționale din anii trecuți.

Nu putem trece cu vederea nici arbitrajul din concursul feminin, caracterizat prin diferențe considerabile dintre notele date de arbitre prin punctaje mult prea ridicate (9,80; 9,60) față de valoarea reală a execuțiilor.

Pe cînd mai multă exigență în aprecierea comportării sportivilor? Pe cînd renunțarea la goana după mirajul rezultatelor? Pe cînd mai mult curaj în promovarea elementelor tinere? Pe cînd un suflu primăvăratic în gimnastica noastră?

ILDICO ȘIRIANU

Sportul — o necesitate pentru fiecare student

(Urmare din pag. 1.)

rul, soarele și apa, cadrul în care se desfășoară activitatea de educație fizică, oțelesc, previn și vindecă!

La ceea ce am spus atunci vreau să adaug că azi sînt tot mai mulți medicii care apreciază aportul educației fizice la întărirea și fortificarea organismului, la creșterea rezistenței față de boli, față de oboseală. Ce poate fi mai plăcut pentru un student, ca, după cîteva ore petrecute într-o sală de curs și alte cîteva în laboratoare ori săli de disecție, să vină în aerul curat al stadioanelor, să facă sport. Aceasta îl va ajuta să-și recupereze forțele, îi va da puteri noi să învețe mai bine. Trebuie să recunosc că, din păcate, unii studenți în loc să folosească acest mijloc de recreare, preferă o discuție, la o... cafea.

Pe de altă parte, în ceea ce-i privește pe mediciniști, vreau să arăt că astăzi, cînd performanțele sportive s-au ridicat la valori apreciate nu de mult ca limite fiziologice, cînd antrenamentul sportiv și competițiile solicită la maximum organismul, nu mai poate fi concepută o pregătire științifică fără participarea directă a medicului. Un medic bine pregătit din punct de vedere teoretic, care are și avantajul de a fi făcut el însuși sport, va putea influența procesul de pregătire a sportivilor în vederea dozării raționale a efortului, în asigurarea unei alimentații raționale etc. Tocmai de aceea, apreciez că nu este întîmplător faptul că printre pionierii educației fizice din țara noastră s-au aflat și multe personalități din lumea medicală, cum au fost dr. Felix, dr. C. I. Istrate, dr. V. A. Ureche și, în primul rînd, dr. Carol Davilla, întemeietorul școlii românești de chirurgie.

Am ales aceste cîteva exemple dintr-un domeniu de activitate care-mi este mai familiar. Dar, viitorii geologi care vor cutreiera munții, căutînd să smulgă pămîntului noi și noi bogății, n-au și ei nevoie de o sănătate de fier, de o foarte bună pregătire fizică, pe care numai sportul le-o poate da? Dar agronomii care vor străbate zilnic kilometri pe întinsul cîmpiilor roditoare? Dar chimiștii, după atîtea ore de laborator, nu trebuie oare să-și refacă forțele în aer liber? Tuturor acestora le adresez îndemnul meu sincer: îmbinați, printr-o planificare judicioasă, timpul afectat procesului de învățămînt cu cel absolut necesar pentru activitatea sportivă în cadrul noilor cluburi studențești! Și rezultatele le veți vedea!

Vrei să devii un mare campion?

(Urmare din pag. 1.)

racteristicile diferite ale atacanților adverși. Nu introduc destul de avansat și de agresiv mîinile peste fileu...

În consecință, în afara blocajelor în grup efectuate în cadrul lecției de antrenament, Drăgan *execută 3—4 reprize a 10—15 blocaje individuale consecutive, urmărește și analizează blocajele făcute de coechipierii mai vîrstnici și mai experimentați, maeștrii emeriți ai sportului* Plocon *și* Nicolau, *le cere și primește cu bucurie critica, sugestiile lor corective.*

— Nu sînt mulțumit de aportul meu în ofensivă... Nu atac pe direcții destul de variate... Nu lovesc mingea cu brațul suficient de întins... Săritura de pe loc nu mă satisface *(n.n.: 78 cm)*, dar nici aceea cu elan *(n.n.: 103 cm)*, iar rezistența în săritură e cîteodată deficitară...

Preocupat mereu de a se perfecționa și în această privință, Drăgan *execută sumedenie de sărituri, atacuri în cantitate considerabilă, cu „blocaj instrumental" în față și cu îngreunări, la fileu ridicat cu 20—25 cm peste nivelul regulamentar, acordînd atenție suplimentară ameliorării atacului din zona IV, în care lucrează îndeobște cu 15 minute mai mult decît colegii săi, care trag din zonele II, III și IV în total 30 de minute.*

Ce-am mai putea sublinia?...

...Grija continuă pentru menținerea și majorarea posibilităților în ceea ce privește jocul acrobatic din defensivă, plonjoanele, salvarea „in extremis" a mingilor „bombă" expediate de atacul advers: lucru intens, zeci și sute de repetări suplimentare cu trăgătorul principal Grigorovici, *avînd sarcina de a acoperi în apărare o suprafață circulară cu raza de 2—3 m.*

...Permanentă preocupare, în fine, pentru desăvîrșirea serviciului semi-roată plutitor, a cărui execuție le dă destul de furcă și celor mai experimentați adversari: alte sute și sute de repetări.

...Întotdeauna printre primii sosiți la antrenament: cu minimum o jumătate de oră înainte de începerea lecției.

...Și să nu uităm: cu atîtea... nemulțumiri, e și normal că nimeni nu l-a auzit vreodată amintind, atrăgînd atenția că el e maestru emerit, că e... mare, că e „cineva" în volei. În schimb, o demonstrează din plin. Cum? Muncind așa cum muncește, pregătindu-se așa cum se pregătește. Și cît? Cel puțin 18 ore pe săptămînă: 8 ore (4 antrenamente) cu echipa Rapid, *2 ore cu jucătorii bucureșteni din lotul reprezentativ și 8 ore (4 ședințe de lucru cu mingea) cu studenții de la* I.C.F., *unde, în funcția sa de asistent,* Aurel Drăgan *depune o laborioasă activitate voleibalistică zilnică, teoretică și practică.*

...O concluzie la aceste rînduri? Ce bine-ar fi de-am putea număra cu sutele, sau barem cu zecile... nemulțumiți de soiul acesta în voleiul nostru! În primul rînd printre cei mai tineri!...

VEȘTI DE LA CORESPONDENȚI

● *Elevii de la Grupul școlar profesional Independența-Sibiu sînt mari iubitori de sport. Dovadă: prezența lor în cadrul campionatului asociației, organizat la volei (72 de echipe), fotbal (31 de echipe), schi, șah, tenis de masă și turism. De mult interes se bucură atletismul. La un recent concurs de triatlon, de pildă, au luat parte aproape 1000 de elevi. „Motorul" activității sportive este ing.* Radu Breabăn, *președintele asociației, (directorul școlii).*

Ion Pietraru — coresp.

● *Elevii Școlii profesionale agricole din comuna Stoenești, regiunea Ploiești, membri ai asociației sportive Tineretea, desfășoară o bogată activitate atletică. Printre fruntașii în acest sport se numără* Teodor Dănilă *(100 m),* Aurelia Matei *(200 m și săritura în lungime),* Maria Nicolae *(80 m)* Sofia Aldea *(500 m) și* Ștefan Ciocănealã *(1 500 m și aruncarea greutății).*

D. Maghiar — coresp.